

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	
	miku.I	Yuina		Yuina	Yuina	Misaki.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm	Back & Arm	Basic	
	Yuina	miku.I		Yuina	Reika.A	miku.I	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Basic	Hip & Leg		Basic	Pilates Cardio	Back & Arm	
	miku.I	Yuina		miku.I	Yuina	Misaki.Y	
	15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Yuina				Hip & Leg	jump to burn	
	17:30 ~ 18:30	Back & Arm			17:30 ~ 18:30		
		miku.I			Stretch & Conditioning		
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Pilates Cardio			Basic	Waist		
	Mirai.Y			yuina.H	miku.I		
close	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Basic			Back & Arm	Shape up waist		
	Yuina			miku.I	Yuina		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
close	Waist			jump to burn	Basic		
	Yuina			miku.I	miku.I		

■：体験可能レッスン

- ・クラスの種類およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
- ・ご予約されるレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ・※時間外キャンセルが2回目以上で、月額の予約可能回数が1回に制限となります。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/13	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic	Hip Punch		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm		
Misaki.T	Yuina		miku.I	Kilali.s	miku.I		Yuna.H		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Basic		Basic	Waist	Hip Punch		Basic		
Misaki.T	Yuina		miku.I	RINA.K	Yuina		miku.I		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back & Arm			Waist	Basic	Waist		Waist		
Misaki.Y			RINA.K	Kilali.s	miku.I		Yuna.H		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Back & Arm	Basic				
				RINA.K	Yuina				
				17:30 ~ 18:30					
				jump to burn					
				miku.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist					jump to burn	
Amane.f	nene	miku.I	Yuina					miku.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	jump to burn	Shape up waist	Basic					Waist	
Misaki.Y	miku.I	Yuina	miku.I					Yuina	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Basic	Back & Arm	Basic	Hip Punch					Stretch & Conditioning	
Amane.f	miku.I	miku.I	Yuina					Yuina	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist		Shape up waist	Waist				
RINA.K		Yuina	RINA.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm		Waist	Basic				
RINA.K		RINA.K	miku.I				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Hip Punch	Stretch & Conditioning				
		Yuina	Yuina				
			15:00 ~ 16:00				
			Basic				
			miku.I				
			17:30 ~ 18:30				
			Pilates Cardio				
			Yuina				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Waist	jump to burn					
miku.I	RINA.K	miku.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Arm	Basic	Back & Arm					
RINA.K	Yuina	RINA.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Back & Arm	Basic					
miku.I	RINA.K	miku.I					

■ : 体験可能レッスン
 - クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 - レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。